

**HIGH NOON –  
Didaktik zu Mittag  
13.5.2026**

Studierende im digitalen  
Dauerstress?  
Lebensrealitäten  
verstehen und  
Lernprozesse  
unterstützend gestalten

*Input: Tina Basner, M.A.*


*Studierendenperspektive:  
Carina Koch & Annika Overs*



**HIGH NOON –  
Didaktik zu Mittag  
SJ 2025/26**

**ZWISCHEN HÖRSAAL  
UND LEBENSWELT :**

Wer sind unsere  
Studierenden und  
wie erreichen wir sie  
besser?





Mediennutzung & KI

Neurodiversität

Selbstreguliertes Lernen

Vereinbarkeit

Wissenschaftliches Schreiben


Soziale Herkunft

Mentale Gesundheit

Informationen und  
Aufzeichnungen:  
[https://lehrkompetenz.uni-graz.at/  
de/unsere-angebote/high-noon-20  
25-26/](https://lehrkompetenz.uni-graz.at/de/unsere-angebote/high-noon-2025-26/)

Mittwoch, 10.6.2026


Mittwoch, 27.5.2026



Studierende im digitalen  
Dauerstress? Lebensrealitäten  
verstehen und Lernprozesse  
unterstützend gestalten

# Tina Basner, M.A.

- Erwachsenenpädagogin
- Expertin für mentale Gesundheit in digitalen Lern- und Arbeitskontexten
- Gründerin und bis 2025 Leiterin des Think Tank „Wellbeing & Mental Health im digitalen Zeitalter“ im Hochschulforum Digitalisierung
- selbstständige Beraterin und Trainerin mit Fokus auf die Gestaltung gesundheitsförderlicher Lern- und Arbeitsumgebungen in Hochschulen und Organisationen



Studierende im digitalen  
Dauerstress? Lebensrealitäten  
verstehen und Lernprozesse  
unterstützend gestalten

# Carina Koch

- BA Erziehungs- und Bildungswissenschaften, derzeit Lehramt Deutsch und Ethik
- hilfwissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt AIMS (AI-based Mentoring for Women in STEAM Studies)
- gärtuert als Ausgleich zu Studien- und Arbeitsalltag

# Annika Overs

- Lehramt Englisch und Geschichte
- Schreib-Peer-Tutorin am Schreibzentrum der Uni Graz (Schreibberatung, Workshops)
- tankt Energie u.a. mit Freund\*innen, Sport und Konzertbesuchen

# Studierende im digitalen Dauerstress?

Lebensrealitäten verstehen und Lernprozesse unterstützend gestalten.



**Tina Basner, M.A.**

Erwachsenenpädagogin & Beraterin für gesundheitsförderliche Lernumgebungen

Ehem. Leitung Think Tank „Wellbeing & Mental Health im digitalen Zeitalter“ (HFD)

High Noon – Didaktik zu Mittag, Universität Graz



# Die Lebensrealität: Permanente Reizüberflutung und unsichere Zeiten



Cognitive Load Battery



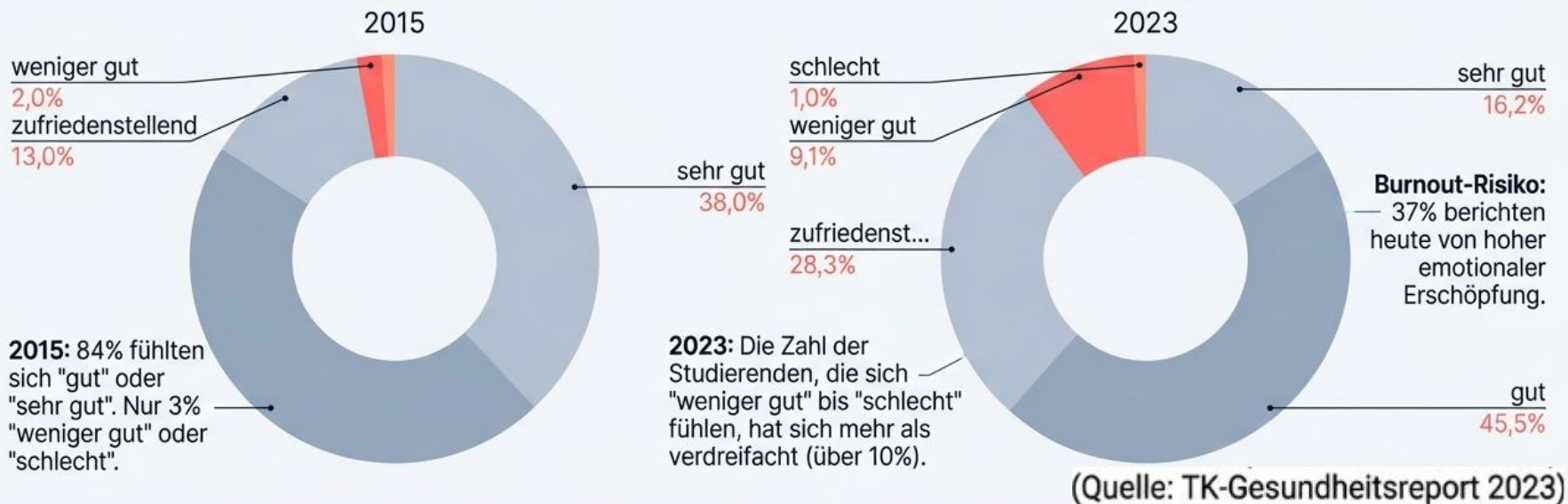
“

„[Das Studium] ist an sich eigentlich keine Wohlfühlphase mehr. Sondern einfach nur noch Lernen auf Akkord; damit du für den Arbeitsmarkt so schnell wie möglich wieder verfügbar bist.“

– Student der Kommunikationswissenschaften, enhance-Projekt

”

# Ein dramatischer Anstieg der Erschöpfung seit 2015



**Gestresste Gehirne lernen anders. Studierende sind nicht weniger belastbar geworden – sie leben in einer deutlich belastenderen Welt.**

# Der blinde Fleck: Die unsichtbare Krise

Makro-Daten zeigen eine drastische Verschlechterung der mentalen Gesundheit.

3x

## Verdreifachung

Der Anteil der Studierenden, die sich „weniger gut“ bis „schlecht“ fühlen, hat sich seit 2015 mehr als verdreifacht (von 3 % auf über 10 %).  
(Quelle: TK-Gesundheitsreport 2023)

37%

## Hohe emotionale Erschöpfung

37 % der Studierenden leiden unter starker emotionaler Erschöpfung – ein zentrales Burnout-Merkmal.  
(Quelle: TK-Gesundheitsreport 2023)

14%

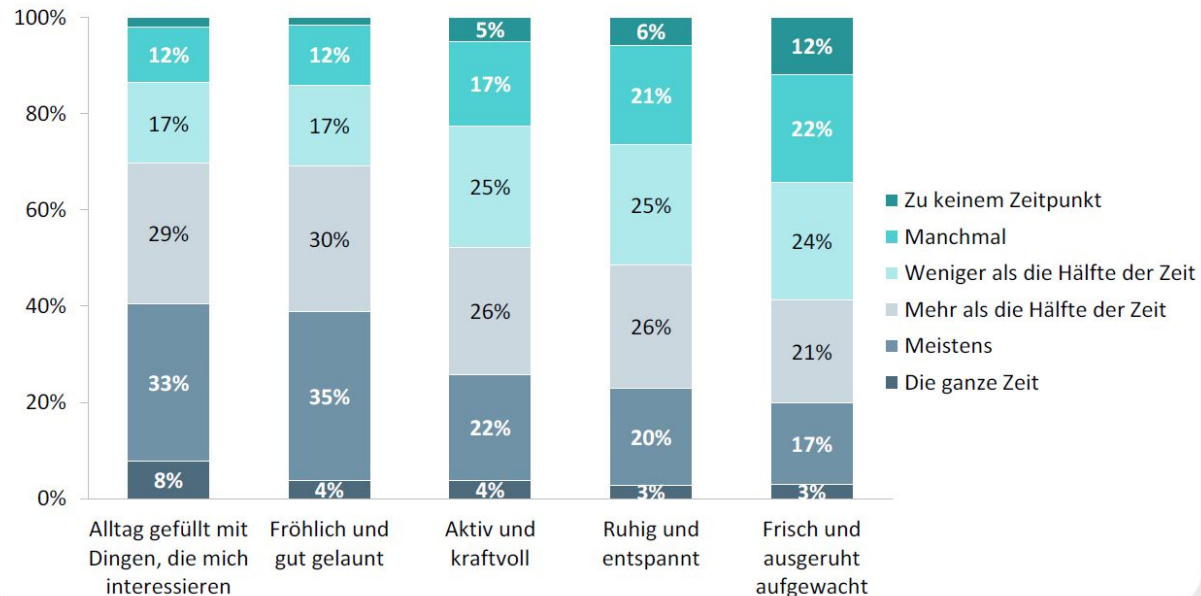
## Klinische Relevanz

Bei 14 % der Studierenden in Österreich ist eine depressive Symptomatik sehr wahrscheinlich.  
(Quelle: AT-Sozialerhebung 2023)



- seit den 1970ern werden Studierende in Österreich regelmäßig im Auftrag des Bundesministeriums befragt, mittlerweile online
- Befragung und Auswertung durch die Forschungsgruppe Higher Education Research (HER) am **Institut für Höhere Studien (IHS)** in Wien
- **WHO-5 Well-Being Index:** Angaben zu 5 Aussagen (siehe Abbildung), beginnend mit *In den letzten zwei Wochen bin/habe/war ich ...*
- Herausforderungen: erholsamer Schlaf, Ruhe und Entspannung, Energie

## Wohlbefinden in den letzten 2 Wochen: Einzelaussagen aus dem WHO-5 Well-Being Index





## Studierenden- Sozialerhebung

- **WHO-5 Well-Being Index:**  
Antwort „Die ganze Zeit“ = 5 Punkte,  
„Zu keine Zeitpunkt“ = 0 Punkte

! Bei **14%** ist eine Depression sehr wahrscheinlich

! Knapp **ein Viertel** hat ein deutlich eingeschränktes Wohlbefinden – jede\*r 4. Studierende\*r

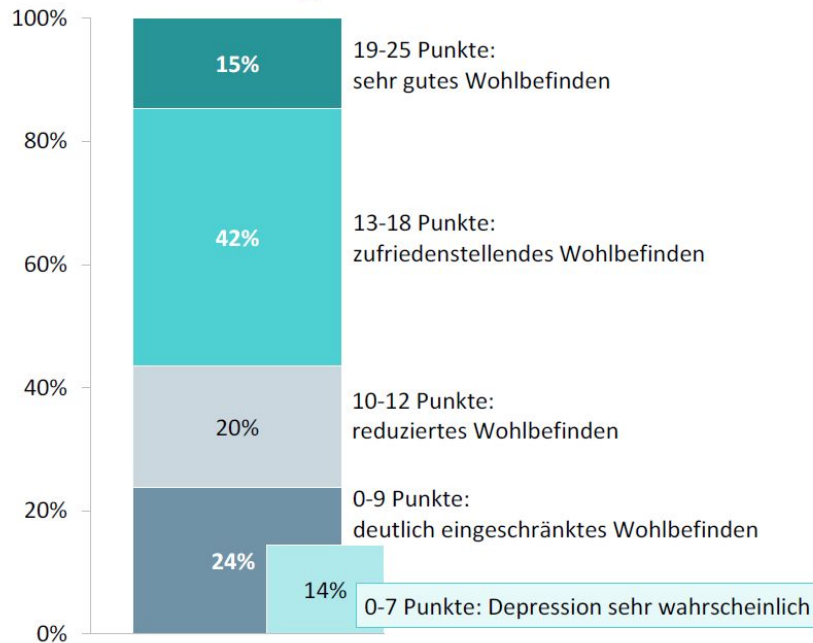
! **43%** haben ein reduziertes bzw. deutlich eingeschränktes Wohlbefinden

! Nur etwas mehr als die Hälfte, **57%**, haben ein zufriedenstellendes bzw. sehr gutes Wohlbefinden



## Wohlbefinden der Studierenden in Österreich

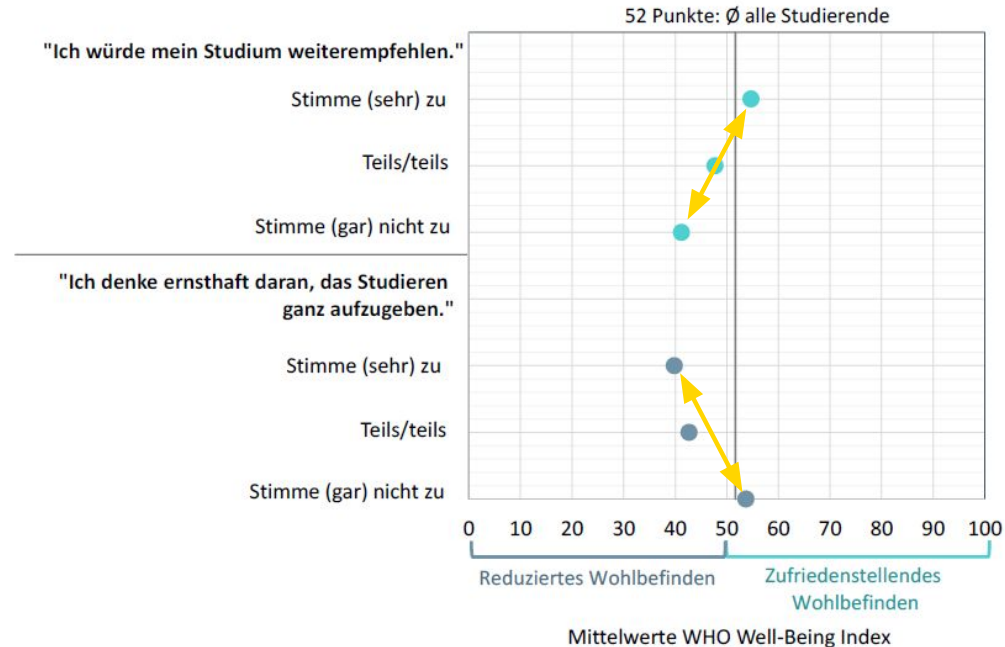
### Wohlbefinden der Studierenden nach dem WHO-5 Well-Being Index





- **Vergleich 2023-2025:**  
Der Anteil an Studierenden mit reduziertem Wohlbefinden ist auf 46% (+2%) gestiegen. Dennoch liegt der Anteil etwas unter dem Durchschnitt aller EUROSTUDENT-Länder (48%).
- **Soziale Herkunft (2025):** Unter Studierenden mit Eltern mit maximal Pflichtschulabschluss weisen 53% ein reduziertes Wohlbefinden auf, bei Studierenden mit Akademiker:inneneltern sind dies 44%.
- **Studienzufriedenheit (2025):** Jene, die ernsthaft darüber nachdenken, das Studieren ganz aufzugeben, und die das Studium nicht weiterempfehlen würden, haben ein deutlich niedrigeres Wohlbefinden (siehe Grafik 47 rechts).

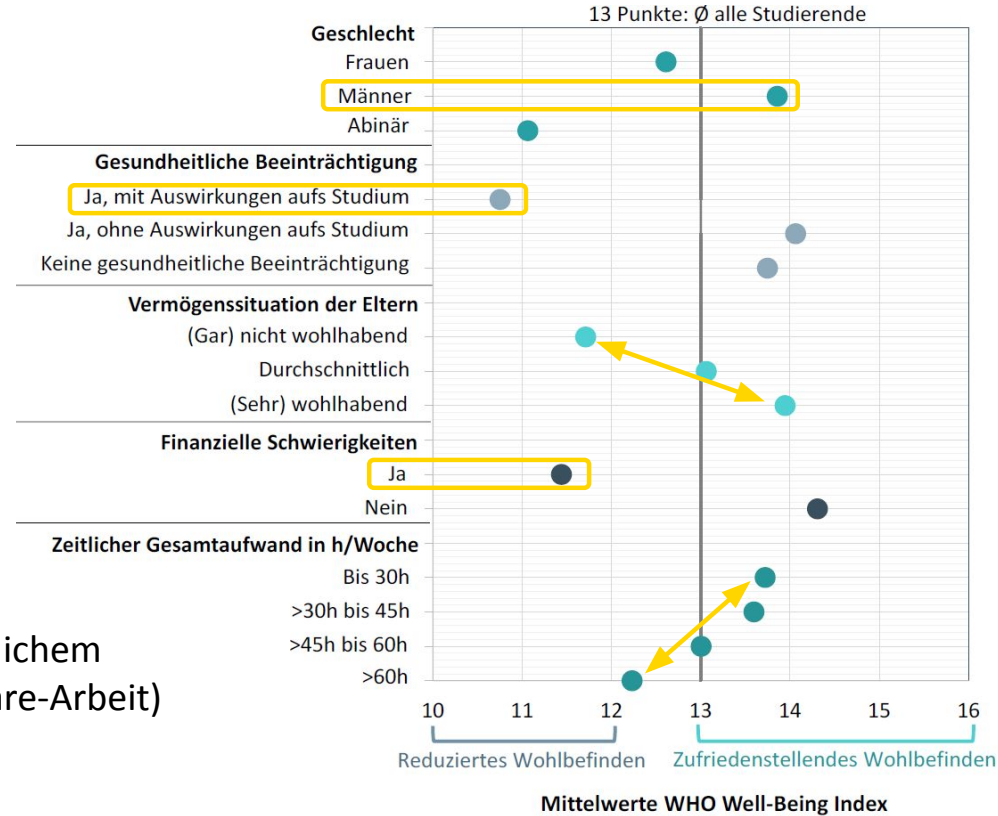
Grafik 47: Mittelwert des WHO-5 Well-Being Index (0-100) nach Aspekten zur Beurteilung der Studienzufriedenheit und Studienabbruchsneigung





- **Männer** höheres Wohlbefinden als **Frauen** und **abinäre Personen**
- Personen mit **gesundheitlichen Beeinträchtigungen**, die Auswirkungen aufs Studium haben, berichten von reduziertem Wohlbefinden
- Studierende mit **wohlhabenden Eltern** haben deutlich höheren Score als jene mit nicht wohlhabenden
- Personen in **finanziellen Schwierigkeiten** haben deutlich schlechteres Wohlbefinden als Personen ohne
- Schwache Differenzen zeigen sich bei unterschiedlichem **Belastungsmaß** (Studium, Erwerbstätigkeit, Care-Arbeit)

## Gruppenunterschiede beim Wohlbefinden 2023



# Die Rolle der Hochschulen



Beate Schücking © Swen Reichhold, Universität Leipzig

„Unsere Hochschulen stehen vor einer **deutlichen Mental-Health-Krise der Studierenden.**

Wenn wir den Campus der Zukunft zu einem sozialen, lebendigen und attraktiven Ort machen wollen, müssen wir uns dieser Krise stellen und aktiv gegensteuern.“

Prof. Dr. Beate Schücking  
Präsidentin des Deutschen  
Studierendenwerks  
im März 2024

Student Mental Health  
and Wellbeing Strategy  
University of British  
Columbia, Canada



„Hochschulen haben eine gesellschaftliche Verantwortung, die über das Schaffen und die Vermittlung von Wissen hinausgeht. [...] Die Erhaltung und Verbesserung des psychischen und sozialen Wohlbefindens aller Mitglieder als Teil der Gesundheit ist ein Schlüssel für den Erfolg und die Zukunftsfähigkeit der Universität.“

Dr. Stefan Lörke, Vizepräsident für Lehre  
an der RPTU, 2025

# Die Rolle der Lehrenden



Was bedeutet der Dauerstress meiner Studierenden für mich als Lehrende/r?

Was kann ich tun um meine Studierenden zu unterstützen?

Was ist meine Rolle? Was ist sie nicht?

# Die Rolle der Lehrenden



## Hilfreiche Schritte

- ✓ Bewusstwerdung der eigenen (Mediator:innen)Rolle
- ✓ Transparenz und Erwartungsmanagement schaffen
- ✓ Kennen und Verbreiten von hochschulinternen Hilferessourcen
- ✓ Sensibilität gegenüber dem subjektiven Problemempfinden zeigen

## Das sollte vermieden werden

- ✗ Den Fall aus Überforderung ignorieren
- ✗ Die Rolle eines:r Therapeut:in einnehmen
- ✗ Diagnosen stellen oder ungefragte Ratschläge erteilen
- ✗ Die Legitimation der studentischen Belastung hinterfragen



# Was können Lehrende tun?

▶ **Mental Health sichtbar machen**

Platzieren Sie Informationen zu professionellen Anlaufstellen (z. B. psychologische Beratung) direkt in Moodle-Kursen oder am Ende jedes Foliensatzes.

▶ **Mediator-Rolle klären**

Kommunizieren Sie proaktiv Ihre Rolle als Bindeglied zu Fachstellen, statt selbst eine therapeutische Funktion zu übernehmen.

▶ **Beziehungsreichtum fördern**

Suchen Sie "Professionelle Nähe" anstatt „professionelle Distanz“ zu wahren.

# Was können Lehrende tun?



▶ **Sozialer Check-In**

Reservieren Sie zu Beginn der Lehrveranstaltung 5 Minuten für einen Austausch über das allgemeine Befinden der Gruppe.

▶ **Vulnerabilität vorleben**

Berichten Sie als Lehrperson kurz von eigenen Befindlichkeiten oder Herausforderungen, um Barrieren abzubauen und eine Kultur der Akzeptanz zu schaffen.

▶ **Klare Erwartungen und Grenzen**

Definieren Sie feste Regeln für die (digitale) Kommunikation (Netiquette) sowie Ihre eigenen Grenzen bezüglich der Erreichbarkeit.



# Was können Lehrende tun?

▶ **Anonyme Bedarfsabfrage**

Nutzen Sie LMS-basierte Umfragen (z. B. Moodle), um sensible Informationen wie Inhaltswarnungen („Trigger“), Nachteilsausgleich oder neurodivergente Bedarfe diskret zu erfassen.

▶ **Weniger ist mehr**

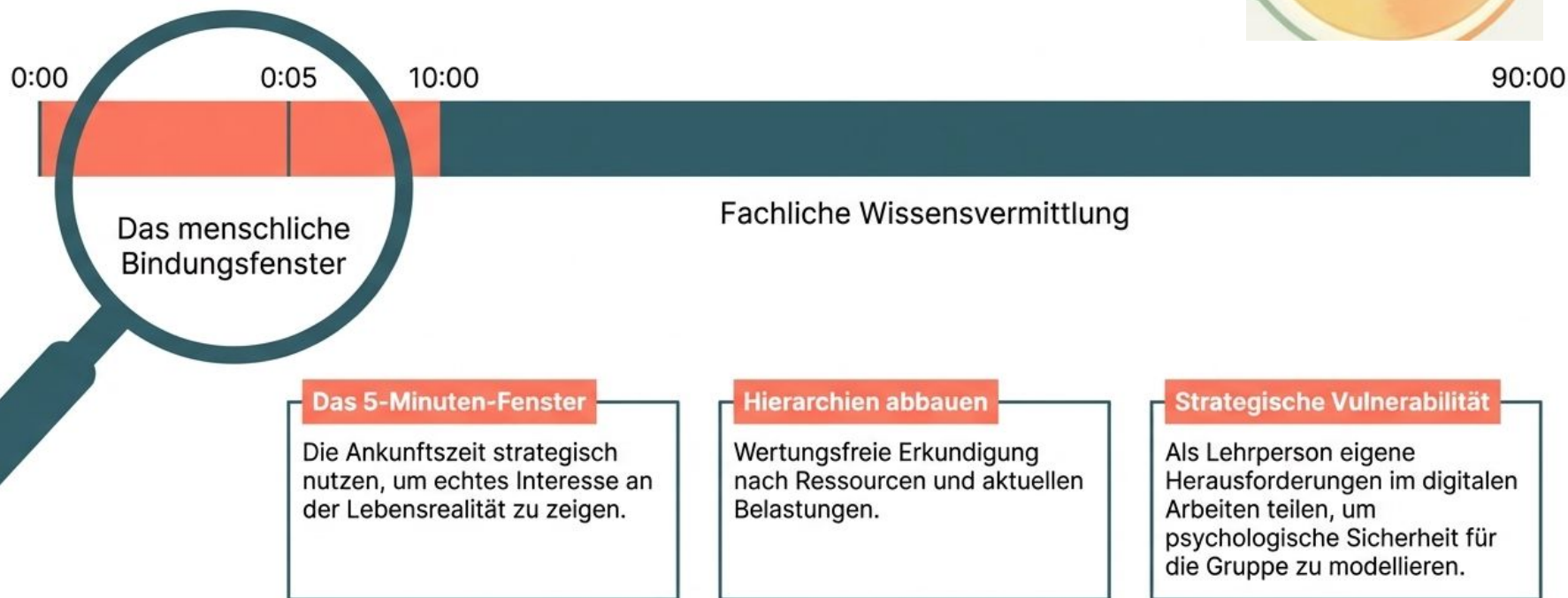
Reduzieren Sie den inhaltlichen Stoff gezielt, um kognitiver Überlastung entgegenzuwirken.

▶ **Je digitaler die  
Lernumgebung desto  
sozialer die Didaktik**

Interaktive Online-Gestaltung: Setzen Sie Breakout-Sessions, Whiteboards oder virtuelle Pausenräume ein, um die soziale Isolation im digitalen Raum zu verringern.

# Tool 3: Der synchrone Check-In

Den fehlenden „Flurfunk“ durch gezielte Beziehungsarbeit ersetzen.



# ASSISTING THOSE IN DISTRESS

Always approach each interaction with authenticity and non-judgement. See resources on reverse side for referrals.  
Call 911 if an individual poses an immediate danger to themselves or others.

Manageable Stress	Mild Distress	Moderate Distress	Acute Distress
<p>Has a reasonable amount of stress and reports engaging in effective self-care strategies.</p>	<p>Shows early signs of poor performance, inconsistent attendance to class/meetings, some difficulty managing tasks.</p>	<p>Shows signs such as continuous inability to complete tasks, inappropriate emotional responses, or poor communication.</p>	<p>Shows signs of complete withdrawal or hopelessness. Expresses direct threat to themselves and others.</p>
<p>"I've been pretty stressed, but finding time to exercise has made things feel more manageable."</p>	<p>"I'm just feeling a bit overwhelmed right now." or "I'm juggling a lot on my plate."</p>	<p>"I just can't do this. Could I have another extension?" or "I'm just struggling to get my work done."</p>	<p>"I don't want to be here anymore, it's not worth it." or "Everyone would be better off without me."</p>
Potential Action Steps			
<p>Foster a supportive relationship with them. Ask about school or work-life balance &amp; self-care practices. Post resources in your syllabi/in the workplace.</p>	<p>Normalize challenges &amp; validate. Ask about stressors and collaboratively identify helpful self-care practices. Document interaction.</p>	<p>Ask clarifying questions. Use active listening skills to identify stressors and barriers. Affirm their strengths. Identify a realistic step together. Follow up.</p>	<p>Calmly voice your care and concern. Know your limits. Do not guarantee confidentiality. Remain with them until they're connected to help.</p>
<p>"How have you been feeling lately?" or "How are you carving out time for yourself?"</p>	<p>"That sounds difficult. What are some things you can do in the coming days to feel a sense of balance?"</p>	<p>"I can see how hard you've been trying to manage it all." or "You said you've been struggling lately, tell me more about what's been going on. I want to help."</p>	<p>"I hear that you're hurting right now &amp; I care about you. Getting help can feel scary; could we call a professional together to talk with someone?"</p>
<p>Provide general information about wellness resources such as Hokie Wellness workshops, support groups, or health coaching through TimelyCare.</p>	<p>Connect to support &amp; workshops that help build stress management skills through Hokie Wellness, TimelyCare, Cook Counseling (students), or EAP services (employees).</p>	<p>For students, refer to Cook Counseling, Dean of Students, or TimelyCare. For employees, refer to EAP, TimelyCare or Hokie Wellness for resource navigation.</p>	<p>For students, call Cook if willing to get support and Dean of Students if not. For employees, call EAP (if an option). 988 is also available for everyone. Be sure to communicate acute concerns.</p>



May Look Like



May Sound Like



What You Can Do



What You Can Say



Where To Refer

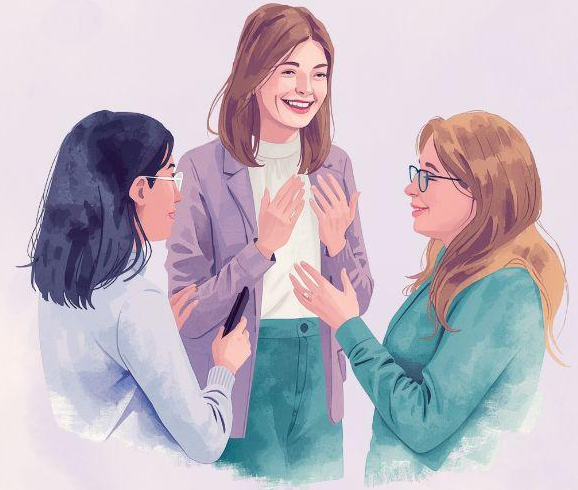
**Internationales Beispiel:**  
**"Student and Employee Distress Guide" der Virginia Tech University, USA**

Link zum PDF:

[https://hokiewellness.vt.edu/employees/mental\\_health/distress\\_guide.html](https://hokiewellness.vt.edu/employees/mental_health/distress_guide.html)

# Fazit

**Wir können als Lehrende nicht die Krisen unser Studierenden lösen. Aber wir können den Lernraum so gestalten, dass er nicht zur zusätzlichen Krise wird.**



▶ **Lebensrealitäten  
anerkennen**

Die aktuelle Studiengeneration studiert unter historisch einmaligen strukturellen Dauerbelastungen.

▶ **Eigene Grenzen wahren**

Lehrende entlasten sich durch Rollenklarheit: Sie sind aufmerksame Mediator:innen und keine Therapeut:innen

▶ **Didaktik als Care-Arbeit**

Kleine Interventionen wie soziale Check-Ins, klare Nettiquette und Stoffreduktion haben positive Effekte auf den Lernprozess.


# Vielen Dank

**Lassen Sie  
uns in  
Kontakt  
bleiben.**



**Tina Basner, M.A.**





**HIGH NOON –  
Didaktik zu Mittag  
13.5.2026**

Vielen Dank,  
Tina Basner, Carina  
Koch & Annika  
Overs!

*Studierende im digitalen  
Dauerstress? Lebensrealitäten  
verstehen und Lernprozesse  
unterstützend gestalten*



# Quellenverzeichnis

- Basner, T. & Hildermeier, L. (2025). Thinktank Wellbeing & Mental Health im digitalen Zeitalter, Hochschulforum Digitalisierung: <https://hochschulforumdigitalisierung.de/wellbeing-digital/>
- Basner, T., Hildermeier, L. & Sommer, T. (2025). *Wellbeing & Mental Health im digitalen Zeitalter: Warum Hochschulen jetzt handeln müssen*. Diskussionspapier Nr. 36. Berlin: Hochschulforum Digitalisierung.
- Brock, T. (2024). *Sozialer Check-In bei der Durchführung von Online-Lehrformaten*. Hochschulforum Digitalisierung. <https://hochschulforumdigitalisierung.de/tool-nr-3-sozialer-check-in/>
- Rat der Europäischen Union (2022). *Council conclusions on supporting well-being in digital education*. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX%3A52022XG1209%2801%29>
- Schuhr, J. (2024a). *Psychosoziale Inklusivität in Lehrveranstaltungen vorbereiten*. Hochschulforum Digitalisierung. <https://hochschulforumdigitalisierung.de/inklusivitaet-in-lehrveranstaltungen/>
- Schuhr, J. (2024b). *Mental Health sichtbar machen*. Hochschulforum Digitalisierung. <https://hochschulforumdigitalisierung.de/mental-health-sichtbar-machen/>
- Schuhr, J. (2024c). *Wie können Hochschulen komplexe Krisen Studierender begleiten?* Hochschulforum Digitalisierung. <https://hochschulforumdigitalisierung.de/tool-nr-4-komplexe-krisen-studierender/>
- Techniker Krankenkasse (2023). *Gesundheitsreport – Wie geht's Deutschlands Studierenden?* <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk-gesundheitsreport-2023-2149758>
- Zucha, V. et al. (2024). *Studierenden-Sozialerhebung 2023 auf einen Blick*. Wien: IHS. <https://www.sozialerhebung.at/>
- Student and Employee Distress Guide; Virginia Tech University, USA
- Student Mental Health and Wellbeing Strategy; University of British Columbia, Canada

# Weitere Publikationen zum Thema

## IHS (2024). Zusatzberichte der Studierenden-Sozialerhebung 2023

- [Gesundheitszustand, Behinderungen und Beeinträchtigungen von Studierenden](#) (PDF)
- [Studierbarkeit und Digitalisierung](#) (PDF)

## Hochschulforum Digitalisierung:

- [Blickpunkt: Student Mental Health im digitalen Hochschulstudium](#) (PDF)
- Pietsch/Zybura (2022): [Diskussionspapier: Ressource anstatt Hürde sein: Wie Lehrende soziale Barrieren abbauchen und Teilhabe fördern durch Unconditional Teaching](#) (PDF)
- [Dossier Well-Being & Mental Health](#)

**Mörth & Wiechert** (2023). [Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und mentale Gesundheit von Lehrenden und Studierenden](#)

**Cuppen et al.** (2024). [Well-being and mental health among students in European higher education](#). EUROSTUDENT 8 Topical module report. (PDF)

**Muja et al.** (2024). [Student Well-Being: The role of socio-demographic background, contextual conditions, and study demands and resources on the well-being of students in the European Higher Education Area](#) (PDF)